

**REGULASI EMOSI PENYINTAS KEKERASAN DALAM
PACARAN, STUDI KASUS PADA MAHASISWA WANITA**

Oleh :

RAINA ANI PUSPARANI

802014049

TUGAS AKHIR

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Program Studi Psikologi



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2018



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RAINA ANI PUSPARANI
NIM : 80 2014 049 Email : puspa.pusparani-rani 2@gmail.com
Fakultas : PSIKOLOGI Program Studi : PSIKOLOGI
Judul tugas akhir : REGULASI EMOSI PENYINTAS KEFERASAN DALAM PACARAN,
STUDI KASUS PADA MAHASISWA WANITA
Pembimbing : 1. Dr. WAHYUNI KRISTINAWATI, M, Si.
2. _____

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 28 Agustus 2018



Raina Ani P

Tanda tangan & nama terang mahasiswa



PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RAINA ANI PUSPARANI
NIM : 80 2014 049 Email : puspa.pusparani.rani.2@gmail.com
Fakultas : PSIKOLOGI Program Studi : PSIKOLOGI
Judul tugas akhir : REGULASI EMOSI PENYINTAS KEKERASAN DALAM PACARAN,
STUDI KASUS PADA MAHASISWA WANITA

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif** kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA**

* Hak yang tidak terbataskannya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

** Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing TA dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 28 Agustus 2018

Raina Ani Pusparani

Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Mengetahui,

Dr. Wahyuni Kristinawati, M Si

Tanda tangan & nama terang pembimbing I

Tanda tangan & nama terang pembimbing II

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Raina Ani Pusparani

Nim : 80 2014 049

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW hak bebas *royalty* non-eksklusif (*non-exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya berjudul

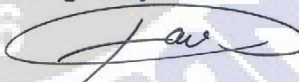
**REGULASI EMOSI PENYINTAS KEKERASAN DALAM
PACARAN, STUDI KASUS PADA MAHASISWA WANITA**

Dengan hak bebas *royalty* non-eksklusif ini, UKSW berhak menyimpan mengalih media/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Salatiga
Pada Tanggal : 21 Agustus 2018

Yang Menyatakan



Raina Ani Pusparani

Mengetahui

Pembimbing



Dr. Wahyuni Kristinawati, M.Si.

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertandatangan ini :

Nama : Raina Ani Pusparani

Nim : 802014049

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir, judul :

**REGULASI EMOSI PENYINTAS KEKERASAN DALAM PACARAN,
STUDI KASUS PADA MAHASISWA WANITA**

Yang dibimbing oleh :

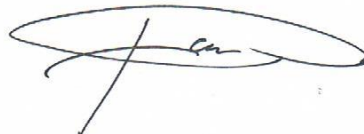
Dr. Wahyuni Kristinawati, M.Si.

Adalah benar-benar hasil karya saya.

Dalam laporan tugas akhir ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkai kalimat atau gambar serta simbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya saya sendiri tanpa memberikan pengakuan kepada penulis atau sumber aslinya.

Salatiga, 21 Agustus 2018

Yang memberi pernyataan



Raina Ani Pusparani

LEMBAR PENGESAHAN

**Regulasi Emosi Penyintas Kekerasan Dalam Pacaran, Studi Kasus Pada
Mahasiswa Wanita**

Oleh

Raina Ani Pusparani

802014049

TUGAS AKHIR

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Disetujui Pada Tanggal : 21 Agustus 2018

Oleh

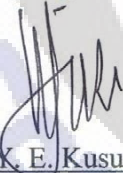
Pembimbing :



Dr. Wahyuni Kristinawati, M.Si.

Diketahui oleh,

Kaprodi



Ratriana X. E. Kusumiati, M.Si., Psi.

Disahkan oleh,

Dekan



Berta Esti Ari Prasetya, S.Psi., MA

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2018

**REGULASI EMOSI PENYINTAS KEKERASAN DALAM
PACARAN, STUDI KASUS PADA MAHASISWA WANITA**

Raina Ani Pusparani

Wahyuni Kristinawati

Program Studi Psikologi



**UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
1956
SALATIGA**

2018

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi penyintas kekerasan dalam berpacaran dan bentuk-bentuk kekerasan apa saja yang muncul. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi kepada tiga responden penyintas kekerasan dalam berpacaran yang dikhususkan pada perempuan yang berusia 20-22 tahun yang berstatus sebagai mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan adanya tindak kekerasan dalam berpacaran yang diterima ketiga responden, kekerasan yang muncul dari ketiga responden adalah kekerasan verbal, emosional dan kekerasan fisik. Dari ketiga responden tidak ditemukan kekerasan seksual. Dalam menyikapi tindak kekerasan dalam berpacaran tersebut ketiga responden melakukan strategi regulasi emosi. Seperti yang di tunjukkan responden pertama dan ketiga yang menggunakan strategi regulasi emosi *antecedent-focussed strategy (cognitive reappraisal)* yang terdiri dari *situation selection, situation modification, cognitive change*. Sedangkan responden kedua menunjukkan hasil bahwa strategi regulasi emosi yang rendah. Pada strategi regulasi emosi *antecedent-focussed strategy (cognitive reappraisal)* ketiga responden tidak menunjukkan strategi *attention deployment* dikarenakan tindak kekerasan yang diterima ketika responden terlalu intens sehingga sulit memunculkan penyebaran atensi. Serta strategi regulasi *expressive suppression* atau *response-focused strategy* hanya muncul pada responden ketiga saja. Selain itu pada ketiga responden muncul adanya faktor yang mempengaruhi regulasi emosi responden yaitu pola asuh orang tua, jenis kelamin dan usia responden.

Kata kunci : regulasi emosi, kekerasan dalam berpacaran

Abstract

This research aims to determine the regulation of emotion in relationship violence and other forms of violence that appears. This research used the qualitative method with approach case studies. Data collection techniques used interviews and observations to three respondents who survived from relationship violence specifically for women aged 20-22 years as college students. The results showed the existence of acts from relationship violence in dating received the third respondent, violence that emerged from these three respondents are verbal, emotional and physical abuse. The third respondents can not found sexual violence and they did the regulation of emotion strategy in addressing relationship violence. The first and third respondents pointed out that using antecedent-focussed strategy (cognitive reappraisal consisting of situation selection, situation modification, cognitive change, while the second respondents showed regulation of emotion strategy of results is low. Emotion regulation strategies on antecedent-focussed strategy (cognitive reappraisal) third respondent did not indicate a strategy attention deployment due to the acts of violence that are received when the respondent is too intense so difficult bring attention deployment. Regulatory strategies as well as expressive suppression or response-focused strategy in a third respondents. appears only. In addition on a third of the respondents appeared the existence of factors that affect the regulation of emotions of the respondents i.e. parenting parents, gender and age of respondent.

Key Word : regulation emotion, dating violence

PENDAHULUAN

Pacaran merupakan proses pengenalan antara dua insan manusia yang melakukan aktivitas bersama dengan tujuan untuk mengenal satu sama lain (DeGenova, 2008). Seseorang perlu memiliki hubungan yang lebih dari sekedar pertemanan dengan lawan jenis untuk proses memilih pasangan. Selain hal-hal positif dan menyenangkan yang di dapat individu dalam hubungan pacaran, dapat terjadi berbagai permasalahan. Masalah yang sering muncul dalam permasalahan pacaran adalah karena adanya ketidaksetujuan keluarga, tingkat ekonomi, dan perbedaan kepribadian pasangan. Permasalahan yang timbul ini dapat berlanjut menjadi sebuah konflik dalam hubungan pacaran. Jika konflik sering terjadi dalam hubungan pacaran, salah satu hal yang mungkin terjadi adalah tindak kekerasan yang dilakukan oleh pasangan (Straus, 2007).

Kekerasan dalam pacaran yang sering terjadi biasanya terdiri atas beberapa jenis misalnya serangan fisik, mental, ekonomi, psikologis dan seksual (Bedi & Goddard, 2009). Kekerasan dalam pacaran dalam bentuk fisik misalnya memukul, menendang, ataupun mencubit; kekerasan mental antara lain, cemburu yang berlebihan, pemaksaan, dan perlakuan kasar di depan umum. Kekerasan dalam pacaran dari segi ekonomi, kekerasan juga bisa terjadi. Misalnya, ada pasangan yang sering meminjam uang atau barang tanpa pernah mengembalikan. Kekerasan dalam pacaran dari segi psikologis, misalnya bila pacar suka menghina, selalu menilai kelebihan orang lain tanpa melihat kelebihan pacarnya, cemburu yang berlebihan dan lain sebagainya. Sedangkan dari segi seksual adalah pasangan yang memaksa pasangannya untuk melakukan hubungan seksual, pemerkosaan dan lain sebagainya (Centers for Disease Control and Prevention,

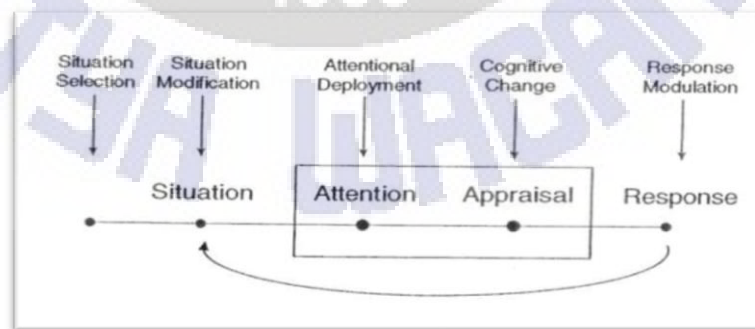
2017). Kekerasan dalam berpacaran berdampak buruk bagi korbannya. Permasalahan kekerasan dalam berpacaran harus segera dicari jalan keluarnya, apabila seseorang mendapat perlakuan yang kasar baik secara fisik maupun psikis dapat mengganggu kestabilan jiwanya, maka hal ini dapat membawa dampak buruk bagi perkembangannya, terutama perkembangan jiwanya.

Regulasi emosi merupakan sebuah proses secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat meningkatkan atau mengurangi emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Seseorang yang mampu meregulasi emosinya dengan baik akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku dan hubungan sosial (Gross J. J., 2007). Seseorang dengan regulasi emosi tinggi akan memiliki harga diri tinggi. Seseorang yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya, sehingga individu tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Penelitian yang dilakukan oleh (Kurniasih, 2013) juga mengungkapkan kemampuan regulasi emosi membuat remaja mampu untuk menerima dan menghargai diri sendiri. Remaja cenderung menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapinya serta menerima situasi tersebut. Sehingga, remaja tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan terjadi padanya. Penelitian terkait tentang regulasi emosi telah dilakukan, dihubungkan dengan *psychological well being* pada korban kekerasan dalam berpacaran (Kusbadini & Suprpti, 2014), kesabaran (Kencono, 2016), dan dukungan sosial (Poegoeh & Hamidah, 2016).

Responden dalam penelitian ini adalah 3 orang mahasiswi yang sedang menjalani hubungan berpacaran dan mengalami tindak kekerasan seperti pemukulan, tendangan, tamparan dan luka fisik lain, selain itu ketiga responden juga mengalami kekerasan verbal, seperti menerima umpatan, menyebut nama responden dengan sebutan tidak pantas dan dipermalukan di depan umum, namun responden masih tetap mempertahankan hubungan mereka. Berdasarkan dari penelitian sebelumnya tentang penyintas kekerasan yang masih sangat minim dalam kajian regulasi emosi pada penyintas kekerasan dalam pacaran dan fenomena yang terjadi, maka tulisan ini bertujuan menggali secara mendalam dan holistik bagaimana gambaran regulasi emosi penyintas kekerasan dalam pacaran ?.

Regulasi emosi merupakan serangkaian strategi untuk mengendalikan atau memengaruhi emosi yang dialami individu dan kapan terjadinya emosi tersebut, memulai atau memunculkan, mempertahankan, memodifikasi atau menampilkan emosi, baik secara otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar, serta dapat menimbulkan dampak pada proses pembentukan emosi (Gross J. , 2007).

Dalam memahami proses regulasi emosi Gross dan Thomson (2007) membentuk suatu konsep proses regulasi emosi dengan skema sebagai berikut:



Gambar.1 Skema Teori Proses Regulasi Emosi oleh Gross dan Thompson (2007)

Terhadap situasi yang tertekandan berpotensi menimbulkan emosi, individu melakukan strategi regulasi emosi yang melibatkan serangkaian tindakan intervensi terhadap situasi yang dialami, yaitu pemilihan situasi atau *situation selection* dimana individu mendekati atau menghindari orang, tempat, atau objek. Modifikasi situasi atau *situation modification* yaitu melakukan serangkaian tindakan untuk mengubah suatu situasi *stressful* menjadi suatu situasi dengan intensitas stres yang lebih kecil atau lebih besar sehingga mencapai suatu kondisi emosi yang diinginkan. Penyebaran atensi atau *attention deployment* yaitu serangkaian tindakan individu mengarahkan atensi pada satu aspek dalam situasi yang memengaruhi emosi (Gross & Thompson, 2007). Gross dan Thompson menyebut penyebaran atensi sebagai bentuk seleksi situasi internal yang memungkinkan individu memilih poin apa yang akan mereka perhatikan dalam suatu situasi sehingga emosi yang mereka alami tidak terlalu intens. Strategi penyebaran atensi dapat dilakukan dengan distraksi dan konsentrasi. Perubahan kognitif atau *cognitive change* yaitu mengacu pada tindakan individu mengubah cara menilai situasi dengan tujuan mengubah tingkat pengaruh aspek emosionalnya (Gross & Thompson, 2007). Perubahan yang diupayakan meliputi perubahan pada persepsi individu terhadap lingkungan atau persepsi individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi kondisi emosi yang berpotensi muncul.

Keempat strategi regulasi emosi tersebut termasuk dalam strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* yaitu suatu bentuk perubahan kognitif yang meliputi penguraian satu situasi yang secara potensial mendatangkan emosi dengan cara mengubah akibat emosional. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan strategi

emosi kelima yang berfokus pada respons emosi yaitu modulasi respons (*response modulation*) yaitu strategi yang mengacu pada serangkaian tindakan menyesuaikan respons fisiologis, pengalaman, serta perilaku secara langsung dan segera sesuai dengan situasi setelah munculnya tendensi emosi. Bentuk-bentuk strategi modulasi respons adalah penggunaan obat-obatan dengan tujuan memengaruhi aspek fisiologis dalam kondisi emosi, olahraga dan relaksasi untuk memengaruhi aspek fisiologis dan pengalaman ketika menghadapi suatu kondisi emosi, dan meregulasi ekspresi emosi. Salah satu bentuk regulasi ekspresi emosi yang mendapat perhatian secara khusus karena berpotensi menimbulkan berbagai dampak secara afektif, sosial dan memengaruhi *psychological well-being* individu adalah *expressive-suppression* yang merupakan serangkaian tindakan individu menghalangi munculnya perilaku ekspresi dari emosi yang sedang dialami. Gross dan Thomson (2007) menambahkan bahwa strategi *expressive suppression* efektif untuk mengurangi perilaku ekspresi negatif namun memiliki efek samping mengurangi kemampuan individu mengekspresikan emosi positif dan berpotensi menimbulkan akumulasi kondisi emosi negatif.

METODE PENELITIAN

Peneliti ingin melihat gambaran regulasi emosi pada penyintas kekerasan dalam pacaran. Untuk itu, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode ini dipakai karena peneliti ingin melihat secara mendalam dan menggali pemahaman dan pemaknaan yang terjadi pada penyintas kekerasan dalam pacaran.

Dalam penelitian ini, sampel didapatkan dengan cara *purposive sampling* yaitu dengan memilih subjek dengan adanya pertimbangan tujuan tertentu (Sugiyono, 2012).

Syarat yang digunakan peneliti untuk menentukan responden adalah :

1. Perempuan
2. Status sebagai mahasiswa.
3. Mengalami kekerasan dalam pacaran.
4. Minimal menjalani 6 bulan masa pacaran.
5. Bertempat tinggal di wilayah Salatiga dan sekitarnya.
6. Berusia antara 19-22 tahun.

Berdasarkan sumber data yang ada, sumber primer adalah responden penelitian itu sendiri, sedangkan sebagai data pendukung atau sumber sekunder didapatkan dari orang terdekat (sahabat dan saudara) responden penelitian sebagai *significant others*. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan terhadap responden kemudian hasil dari wawancara dikumpulkan, disusun dan diorganisasikan sehingga menjadi sebuah pola agar dapat ditentukan mana yang penting dan dapat dipelajari, selanjutnya diakhiri dengan membuat kesimpulan sehingga dapat dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Diri Responden

DATA DIRI	RESPONDEN 1	RESPONDEN 2	RESPONDEN 3
NAMA / INISIAL	R1	R2	R3
USIA	22 Tahun	22 Tahun	20 Tahun
LAMA PACARAN	3 Tahun	3 Tahun	3 Tahun

Gambaran Umum Responden 1 (R1)

R1 adalah seorang mahasiswa tingkat akhir di salah satu perguruan tinggi swasta di Jawa Tengah, berusia 22 tahun, anak sulung dari 2 bersaudara. Adik dari

R1 sekarang ini sedang mengenyam studi di sekolah menengah pertama. Sekarang ini ia tidak tinggal dengan orang tuanya karena harus menjalani studi di luar kota. Keluarga R1 cukup harmonis walau R1 kurang dekat dengan ibunya, ia mengaku tidak begitu menyenangi ibunya karena ia beranggapan bahwa ibunya adalah seorang yang materialistis, R1 lebih senang menceritakan suatu hal kepada ayahnya karena ia beranggapan ayahnya jauh lebih bijak. R1 adalah seorang yang ekspresif, dan merasa ia dapat dengan mudah menceritakan apa yang ia rasakan kepada teman-temannya. Ketika awal bertemu pasangannya dan memutuskan untuk menjalin hubungan R1 tampak tak banyak berfikir dan langsung menjalin hubungan tersebut, karena ia merasa cocok dengan pasangannya. Saat ini hubungan R1 dengan pasangannya sudah berjalan 3 tahun. Telah banyak hal yang telah dilakukan R1 dengan pasangannya termasuk hubungan suami istri, hingga timbullah kekerasan di dalam hubungan berpacaran mereka. Timbulnya kekerasan dalam berpacaran pada R1 diawali dengan kekerasan verbal berupa umpatan dari pasangannya, lama-kelamaan kekerasan fisik dari pasangannya yaitu pukulan, tamparan, tendangan, hingga segala bentuk kekerasan fisik yang lain.

Gambaran Umum Responden 2 (R2)

R2 adalah perempuan 22 tahun, seorang mahasiswi tingkat akhir di perguruan tinggi negeri di Jawa Tengah, ia anak ke 2 dari 3 bersaudara, ia memiliki kakak perempuan dan adik laki-laki. Kakak R2 adalah seorang orang tua tunggal satu anak berusia 3 tahun. Adik laki-laki R2 masih bersekolah di bangku sekolah menengah pertama. Keluarga R2 cukup harmonis walau antar anggota keluarga yang kurang peduli karena sibuk dengan pekerjaan dan kegiatan masing-masing, orang tua R2 terbiasa memanjakan anak-anak mereka dalam segi materi, namun

dalam segi pengasuhan dan perhatian sangatlah kurang. R2 adalah seorang yang periang dan seorang yang tidak peduli terhadap lingkungannya. Ketika R2 memutuskan untuk menjalin hubungan dengan pasangannya ia tidak banyak berfikir dan merasa bahwa pasangannya ini baik, pasangan R2 adalah teman dari kakak R2, hubungan yang terjalin dengan pasangannya sudah berlangsung 3 tahun. Awal terjadinya tindak kekerasan yang dialami R2 tidak banyak diketahui oleh teman-teman R2 karena selama ini pasangan R2 dikenal sebagai orang yang baik dan pendiam. Ketika awal mula terjadinya kekerasan membuat R2 terkejut karena kekerasan yang diterima R2 adalah kekerasan fisik, mulai dari kejadian itulah setiap terjadi permasalahan selalu dengan kekerasan fisik. Ketika mengalami segala kekerasan dalam berpacaran R2 merasa bahwa dirinyalah yang paling tidak beruntung dalam menjalin suatu hubungan, kekerasan dalam berpacaran ini adalah yang kedua kalinya ia rasakan, sebelum R2 menjalin hubungan dengan pasangannya sekarang R2 juga mengalami kekerasan dalam berpacaran dari mantan pasangan sebelumnya.

Gambaran Umum Responden 3 (R3)

R3 adalah mahasiswi berusia 20 tahun, anak bungsu dari 4 bersaudara. Ibu responden 3 adalah istri ke 3 dari ayah R3 dan ketiga kakak R3 adalah seorang laki-laki yang sudah berkeluarga. Dalam keluarga R3 dapat dikatakan tidaklah harmonis, ibu R3 kerap mendapat perlakuan kasar dari suaminya, tidak hanya ibu R3, ia juga kerap menerima perlakuan kasar dari ayah dan ketiga kakaknya terkadang ibunya pun berlaku kasar kepadanya. R3 terpaksa menjadi tulang punggung di keluarganya karena ketiga kakak dan ibunya yang tidak bekerja, namun semangat R3 untuk bersekolah tidaklah surut meski ia sering

mendapatkan perlakuan yang kurang menyenangkan dari keluarganya, hal tersebut memaksa R3 untuk bersekolah sambil bekerja. Menurut pengakuan R3 ia sering mengalami kekerasan di dalam keluarganya karena kakak dan orang tuanya menganggap bahwa ia adalah anak yang tidak di inginkan. R3 adalah seorang yang pendiam dan tertutup, jarang terlihat bermain atau berkumpul dengan teman-temannya. Ketika R3 memutuskan untuk menjalin hubungan dengan pasangannya, R3 mengaku belum lama mengenal pasangannya tersebut hanya dalam kurun waktu 2 bulan ia sudah berani untuk memutuskan menjalin hubungan dengan pasangannya karena ia merasa cocok. Hubungan mereka sudah berjalan selama 3 tahun. Pada awal mula hubungan mereka berjalan baik, hingga memasuki bulan kedua dalam berpacar timbul konflik dan R3 mengalami kekerasan verbal, R3 kerap dipanggil dengan sebutan yang tidak semestinya dan mendapatkan umpatan ketika R3 tidak dapat melakukan dengan baik apa yang diperintahkan pasangannya. Seiring berjalannya waktu hubungan yang dijalani, R3 kerap mengalami kekerasan fisik dari pasangannya tersebut.

B. Triangulasi

Dalam penelitian ini, baik responden 1, responden 2 dan responden 3 dilakukan triangulasi data dengan mewawancarai *significant other* setiap responden.

Triangulasi responden 1

Triangulasi R1 dilakukan kepada teman satu kost R1, teman kost R1 mengetahui awal hingga bagaimana saat ini hubungan R1. Menurut penuturan teman kost R1, R1 sering menceritakan tindak kekerasan yang diterima R1, teman R1 juga mengatakan setelah terjadi tindak kekerasan tersebut R1 masih dapat menjalani aktifitasnya dan dapat bersosialisasi dengan teman-teman. Teman kost

R1 juga kerap menasehati R1 dalam hal hubungan R1 dengan pasangannya namun R1 sering kali mengungkapkan bahwa tindak kekerasan atau keributan yang terjadi adalah hal yang lumrah terjadi dalam hubungan.

Triangulasi Responden 2

Triangulasi responden 2 dilakukan kepada teman satu kontrakan R2, teman satu kontrakan tersebut mengetahui secara jelas bagaimana awal hubungan R2 hingga tindak kekerasan yang diterima R2 saat ini. Menurut penuturan teman satu kontrakan R2, R2 tidak pernah mengawali untuk menceritakan tindak kekerasan yang terjadi namun teman R2 yang sering menanyakan perihal tersebut, teman satu kontrakan R2 juga mengatakan bahwa R2 tetap bisa menjalani kegiatan kuliahnya meski sering menerima tindak kekerasan tersebut. Ketika terjadi keributan antara R2 dan pasangannya teman satu kontrakan R2 juga kerap melihat R2 membalas tindak kekerasan yang dilakukan pasangan R2.

Triangulasi responden 3

Triangulasi responden 3 dilakukan kepada saudara sepupu R3, menurut penuturan saudara sepupu R3 ia mengetahui segala tindak kekerasan yang diterima R3 dari orang tua ataupun pasangannya baru 6 bulan terakhir ini sebelumnya ia dan keluarga besarpun tidak ada yang tahu. R3 dimata saudara sepupunya adalah seorang yang tertutup, sampai akhirnya saudara sepupunya mengetahui semua tindak kekerasan yang diterima R3. Semenjak saudara sepupu R3 mengetahui hal tersebut R3 kerap meminta bantuan kepada saudaranya tersebut.

C. Bentuk-bentuk Kekerasan Dalam Berpacaran

Pada ketiga responden penelitian ini terdapat bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran yang muncul namun dalam bentuk yang beragam. Kekerasan dalam pacaran menurut Murray (2007) bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran

terdiri atas tiga bentuk, yaitu kekerasan verbal, emosional, seksual, dan fisik. Hampir ketiga subjek mengalami kekerasan tersebut, kekerasan yang pertama kali muncul sebelum terjadinya kekerasan fisik dan kekerasan seksual biasanya adalah kekerasan verbal dan emosional. Hal tersebut dapat kita lihat dari penuturan partisipan sebagai berikut :*“Maksude.... bajingan, asu, lonte.... koe ngopo to ganggu aku, koe ngopo to ngatur-ngatur aku....” (R.3)*

Menurut Murray (2007) kekerasan verbal dan emosional adalah ancaman yang dilakukan pasangan terhadap pacarnya dengan perkataan maupun mimik wajah. Kekerasan ini meliputi sikap posesif (rasa memiliki yang tinggi terhadap pasangan dan cemburu berlebihan), membatasi, mengontrol, memarahi, membentak, menghina, merendahkan, mempermalukan di depan umum, mengancam, tindakan yang menyebabkan rasa takut pada orang lain, membuat tuduhan, memanggil dengan sebutan yang buruk, dan menyalahkan pasangan.

Selain kekerasan verbal dan emosional, kekerasan fisik adalah kekerasan yang juga dialami oleh subjek, ketika subjek mendapatkan kekerasan fisik tersebut tidak hanya sekali dua kali hal tersebut terjadi bahkan sudah menjadi kebiasaan ketika terjadi masalah. Hal tersebut dapat dilihat dalam penuturan Responden 3 sebagai berikut :

“Nah disitu aku ditonjok, ditonjok bibirku sampe sobek bengkak sampe nyentuh sini (sambil menunjukkan bekas luka di bibir dekat hidung) terus disini (menunjukkan di bagian leher) terus aku di tampar terus aku masih di pukul siniku (menunjukkan bagian lengan) terus aku ditinggali di jalan sendiri” . (R.3)

Kekerasan fisik adalah perilaku yang mengakibatkan pasangan terluka secara fisik, seperti memukul, menampar, menendang dan sebagainya (Murray, 2007). Wanita juga melakukan kekerasan tipe ini dengan pasangannya akan tetapi

konsekuensi fisik yang dihasilkan tidak begitu berbahaya seperti yang dilakukan pria terhadap wanita. *“terus tiba-tibaukul aku, sampe berhenti mobile terus pukul-pukulan. Lah aku nek di digituin kan bales to nik, tapi yo sak bales-balesku kekuatan cewek seberapa”* (R.2).

Tindakan kekerasan yang terjadi semakin diperkuat ketika adanya faktor sejarah kekerasan dalam keluarga dan pola asuh yang menjadikan anak rentan untuk melakukan tindak kekerasan, umumnya orang yang melakukan kekerasan terhadap pasangannya memiliki sejarah kekerasan di dalam keluarganya.

“Iya.. jadi dulu aku pernah ketemu adeknya diceritain tentang keluarganya. Dia itu kan dari keluarga broken home. Terus ibunya menikah lagi, nah pas papa mama nya H belum cerai papanya tu kalo didik keras banget, kalo anaknya salah di pukul, kata adeknya dulu H pernah dipukul pake sapu sampe sapunya tu patah... dan dikeluarga itu tu anak-anak lihat papa mama nya ribut cekik-cekikan udah biasa” (R.1)

Menurut *World Report On Violence And Health* (1999) dari hasil studi yang dilakukan di Brazil, Afrika dan Indonesia menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran cenderung dilakukan oleh laki-laki yang sering mengobservasi ibunya yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

Kurangnya kepuasan dalam hubungan, menimbulkan banyaknya konflik yang terjadi dalam hubungan hal tersebut akan meningkatkan terjadinya kekerasan dalam berpacaran. Lewis dan Fremouw, Ray dan Gold, Billingham (dalam Luthra & Gidycs, 2006) hampir dalam ketiga kasus yang ada semua mengalami kurangnya kepuasan dalam hubungan, mulai dengan masalah kecil seperti kurangnya perhatian dari pasangan hingga masalah perselingkuhan hal tersebut menyebabkan terjadinya kekerasan dalam pacaran. Semakin lamanya durasi suatu hubungan maka kekerasan dalam suatu hubungan tersebut semakin meningkat dan

semakin sering dilakukan suatu kekerasan kepada pasangannya maka sang pelaku akan semakin merasa bahwa penyintas menerima perilaku kekerasan tersebut. Follingstad, Rutledge, Polek, dan McNeill-Hawkins (2006). Merujuk penelitian di atas mengenai semakin lamanya durasi waktu dalam menjalin suatu hubungan maka tingkat kekerasan dalam suatu hubungan semakin meningkat hal ini dapat dilihat dari durasi ketiga responden dalam menjalin hubungan dengan pasangannya, yang telah berlangsung selama 3 tahun. Seperti pernyataan dari salah satu responden penelitian yang mengatakan :

“Aku kih pacaran karo dekne wes suwi mbak, ono nek 3 tahun..... pas bulan-bulan pertama itu bocahe enggak kasar koyok ngene... pas meh setahun baru kelihatan asline mbak... mulai akeh masalah, dekne mulai kasar...nek aku ngelingno, atau jaga jarak marahnya dia semakin parah Mbak... aku yo wedi lah. Dadine aku lebih banyak diem, nuruti sak njaluke dekne ben ora ngamuk.....sampai saiki yo masih ngono mbak”(R.3)

Penggunaan minuman beralkohol juga berpengaruh menimbulkan kekerasan dalam pacaran, Hal tersebut dapat dilihat dari penuturan responden 3 sebagai berikut.

“awalnya sih aku gak ada fikiran gak suka sama temen-temennya tapi lama-lama kok tiap hari “E” di ajakin minum, terus ke club terus berubah sama aku tambah kasar sama aku tiap pagi aku di panggil anjing “eh anjing bangun lo” (R.3)

Seperti penelitian yang diadakan di Brazil, Cambodia, Canada, Chile, Colombia, Costa Rica, El Salvador, India, Indonesia, Nicaragua, Afrika Selatan, Spanyol dan Venezuela terdapat hubungan yang signifikan antara peminum minuman keras dengan menjadi pelaku kekerasan dalam berpacaran. Alkohol dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan individu dalam menginterpretasikan sesuatu (World Report on Violence and Health, 2002) . Lebih lanjut Borsary dan Carey (dalam Roudsary, Leahy & Walters, 2009) menggunakan pengukuran

penggunaan alkohol satu kali seminggu dalam memprediksikan pelaku kekerasan dalam. Terpapar dengan kekerasan yang terjadi di komunitas berhubungan dengan menjadi pelaku kekerasan dalam berpacaran kedua gender. Terpapar dengan kekerasan yang terjadi di komunitas akan meningkatkan kekerasan yang terjadi, mungkin ini disebabkan oleh penerimaan seseorang mengenai kekerasan tersebut.

D. Regulasi Emosi Penyintas Kekerasan Dalam Pacaran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada penyintas kekerasan dalam berpacaran menunjukkan strategi regulasi emosi, akan tetapi strategi regulasi emosi yang ditunjukkan dalam bentuk yang berbeda pada setiap partisipan. Strategi emosi menurut Gross (2007) dibagi menjadi dua : *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. Berikut ini adalah gambaran kedua strategi emosi pada responden yang mengalami kekerasan dalam berpacaran.

Cognitive Reappraisal

1. Pemilihan Situasi

Meskipun sedang menghadapi masalah, ketiga responden akan berusaha menunjukkan bahwa mereka baik-baik saja saat berada di lingkungan sosialnya. Mereka memilih untuk lebih memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan situasi yang sedang terjadi. Sikap ini mereka tunjukkan untuk mengalihkan pikiran negatif ke yang lebih positif. Responden 1 menunjukkan dengan tetap bersosialisasi dengan teman-temannya. Sedangkan Responden 2 menunjukkan sikapnya yang baik-baik saja dengan lebih fokus terhadap tugas-tugas kuliahnya, berkumpul dengan teman-temannya dan menghabiskan waktu untuk menonton film. Berbeda dengan Responden 3,

ia memilih untuk mendengarkan musik dan belajar. Seperti penuturannya berikut ini. *“banyak tugas kuliah jadi teralihkan ke tugas kuliah gitu nik... lagian kan tugas kuliahku yo keliling-keliling kan buat film kesana kesini jadi ya isa ketemu temen-temen jadi rodo ra kelingan.”* (R.2) Pernyataan responden di atas sesuai dengan pendapat Gross (2007) yang mengungkapkan bahwa pemilihan situasi merupakan perilaku pendekatan atau penghindaran situasi, tempat, atau orang-orang tertentu yang dapat memunculkan emosi. Pada ketiga responden, saat menghadapi permasalahan dengan pasangannya, mereka mencoba untuk meregulasi emosi dengan memilih situasi-situasi tertentu yang dapat meningkatkan emosi positifnya.

2. Modifikasi situasi

Individu dapat melakukan modifikasi situasi dengan melakukan serangkaian tindakan untuk mengubah suatu situasi stressful menjadi suatu situasi dengan intensitas stres yang lebih kecil atau lebih besar sehingga mencapai suatu kondisi emosi yang diinginkan (Gross & Thompson, 2007). Pada Responden 3 modifikasi situasi yang dilakukan yaitu kebiasaannya untuk mendinginkan kepala dengan menyiramnya. Dengan melakukan hal itu ia merasa dapat mengalihkan emosi negatifnya sementara waktu sehingga konflik yang terjadi dengan pasangannya tidak semakin meluas. *“aku ke kamar mandi nyiram kepala pake air dingin sampe basah semua. Emang konyol kadang kepala sampe aku celupin ke bak mandi sampe basah semua tapi itu buat aku tenang”* (R.3) Selain itu responden 3 juga sering melakukan modifikasi situasi untuk menyadarkan pasangannya dengan cara berpura-pura membuat rencana untuk meninggalkan

pasangannya dan bersikap tidak peduli. Ia ingin pacarnya sadar seberapa penting dirinya untuk pasangannya.

Selanjutnya pada responden ke 1 modifikasi situasi muncul dalam bentuk usaha responden untuk tidak membahas topik-topik yang akan memicu permasalahan, atau dengan cara segera mengalihkan topik pembicaraan apabila sudah akan mengarah ke kondisi emosi tertentu. Ketika modifikasi situasi berhasil dilakukan, responden merasa bisa mengendalikan situasi sehingga tidak ada emosi negati yang muncul. Permasalahan bersama dengan pasangannya tidak semakin meluas.

“kalo pas berantem ribut tuh selalu bawa-bawa masalah yang yang kemaren-kemaren padahal yang diributin sekarang bukan masalah itu. Jadi ya sering kebayang lah..dan biasanya kalo udah mulai mau angkat yang udah-udah aku pasti ngalah dan nyoba bahas hal lain.. mungkin kuliahnya, temen-temennya, hobinya, jadi kita sama-sama gak jadi ungkit yang dulu-dulu.”(R.1)

Sementara pada responden 2 tidak ditemukan proses modifikasi situasi karena responden 2 cenderung untuk melawan pasangannya ketika terjadi konflik, seperti ketika responden 2 mendapat pukulan ia akan memukul balik pasangannya begitu juga ketika pasangannya mengeluarkan kata-kata yang kasar responden justru membalasnya dengan melakukan hal yang sama. Hal ini malah justru membuat responden semakin larut dengan situasi dan mengalami berbagai emosi negatif.

3. Penyebaran Atensi

Ketika individu tidak dapat mengubah atau memodifikasi situasi eksternal, individu meregulasi emosinya dengan strategi penyebaran atensi yang mengacu pada serangkaian tindakan individu mengarahkan atensi pada

satu aspek dalam situasi yang memengaruhi emosi (Gross & Thompson, 2007). Gross dan Thompson menyebut penyebaran atensi sebagai bentuk seleksi situasi internal yang memungkinkan individu memilih poin apa yang akan mereka perhatikan dalam suatu situasi sehingga emosi yang mereka alami tidak terlalu intens. Strategi penyebaran atensi dapat dilakukan dengan mengalihkan perhatian ke hal lain dan konsentrasi.

Penulis tidak menemukan bentuk penyebaran atensi dari ketiga responden dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan emosi yang muncul pada saat mengalami kekerasan begitu intens dan responden cenderung sulit untuk menyebarkan atensi pada hal yang lain atau memunculkan pengalihan kepada hal lain. Saat ketiga responden mengalami kekerasan fisik, verbal, dan emosional dalam tingkatan yang besar, mereka cenderung sulit untuk melakukan penyebaran atensi dan justru larut dengan emosi yang muncul saat itu.

Kondisi tersebut sesuai dengan gambaran Gross (2002) yang mengatakan bahwa penyebaran atensi membutuhkan usaha yang keras dan konsentrasi yang tinggi terhadap suatu situasi serta kemampuan untuk mereleksikan dan menemukan akar masalah. Gross dan Thompson (2007) menyebut penyebaran atensi sebagai bentuk seleksi situasi internal yang memungkinkan individu memilih poin apa yang akan mereka perhatikan dalam suatu situasi sehingga emosi yang mereka alami tidak terlalu intens. Strategi penyebaran atensi dapat dilakukan dengan distraksi dan konsentrasi. Distraksi merupakan strategi memperhatikan aspek lain (Gross & Thompson, 2007).

4. Perubahan Kognitif

Walaupun partisipan telah menjadi korban kekerasan dalam berpacaran, ketiga responden cenderung mampu untuk merubah persepsi atau sudut pandang mereka mengenai peristiwa yang mereka alami. Perubahan persepsi dan cara pandang yang dilakukan oleh ketiga responden dapat memengaruhi keadaan emosi yang berpotensi muncul. Pada responden 3 ia masih dapat bersyukur ketika mendapatkan perlakuan kekerasan tersebut.

“Enggak, maksudnya enggak karna aku merasa beruntung... gimana ya.... eh... aku masih mikir banyak orang di luar sana yang kurang beruntung. Aku bersyukur punya dia yang bantu aku terus walaupun dia kasarnya luar biasa sama aku tapi di luar sana kita gak tau ada prostitusi yang di jual sama pasnagannya sendiri.”(R.3)

“Selama 2 tahun aku gak pernah bersyukur sama Tuhan padahal ‘E’ sudah bantu aku banyak tapi rasanya kurang aja tapi semenjak udah 3 tahun ini semua jauh lebih baik, semenjak habis masalah yang kemaren aku banyak bersyukur sama Tuhan, bersyukur, bersyukur...karena mau gimana-gimananya setelah ada masalah ini, kita jadi lebih dekat, lebih saling ngertiin juga.. akunya juga lebih sabar, lebih dewasa, belajar untuk nyoba tenang, enggak keburu-buru ambil keputusan ”(R.3)

Sementara itu pada responden 1 juga menunjukkan sikap yang sama dengan responden 3, ia masih dapat berpandangan baik dalam menyikapi kekerasan yang diterimanya. Seperti yang terangkum dalam pernyataan responden 1 berikut ini,

“iya aku nerima semuanya... gak tau sih, aku mikirnya gini dalam hubungan itu kan ada berantemnya jadi wajar... serius... aku kaya gitu malah...”(R.1)

Pernyataan dari responden 1 dan 3 tersebut sesuai dengan pemaparan Gross dan Thompson (2007) yang mengungkapkan bahwa terdapat 3 bentuk strategi perubahan kognitif yaitu (1) *downward social comparison* yang merupakan tindakan membandingkan kondisi yang sedang dialami

dengan kondisi orang lain yang kurang beruntung sehingga terjadi perubahan konsep dan berkurangnya emosi negatif, (2) mempersepsikan situasi sebagai hal yang dapat meningkatkan kualitas individu daripada memaknainya sebagai hal yang melemahkan; dan (3) *cognitive reappraisal* yaitu strategi perubahan kognitif yang melibatkan tindakan menguraikan atau mengevaluasi situasi yang berpotensi memicu munculnya emosi dengan suatu cara yang dapat mengubah dampak emosional.

Berbeda dengan responden 2 yang berpadangan bahwa seberapa kesalahan seorang wanita, laki-laki tidak berhak untuk melakukan tindak kekerasan terhadap wanita.

“Salahku gak salahku kan haruse dia gak kaya gitu... maksude ya adalah kesalahanku... tapi aku mikire sesalah-salahnya aku dia gak perlu pakai kekerasan...” (R.2)

Sehingga responden 2 memiliki kecenderungan untuk *blaming other* atau menyalahkan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa responden 2 masih belum mampu untuk melakukan *cognitive change*, sehingga ia melakukan kesalahan dalam memaknai peristiwa kekerasan yang dialaminya. Kegagalan responden 2 dalam merubah persepsi dan sudut pandangnya berakibat pada munculnya emosi negatif dalam dirinya.

Expressive Suppresion

Menurut Gross (2007) *expressive suppression* ialah bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat ekspresi emosi berlebihan yang meliputi ekspresi wajah, nada suara dan perilaku. *Expressive suppression* hanya efektif untuk menghambat respon emosi yang berlebihan, namun tidak membantu mengurangi emosi yang dirasakan. Individu yang sering menggunakan *expressive*

suppression membuat seseorang menjadi tidak jujur dengan dirinya sendiri dan orang lain tentang apa yang mereka rasakan serta akan menimbulkan perasaan negatif. Seperti yang terjadi pada responden ke 3. Pada Responden ketiga *expressive suppression* terlihat ketika memilih untuk diam dalam menyelesaikan masalahnya, ia beranggapan bahwa pasangannya akan mengkoreksi diri ketika responden 3 diam ketika terjadi masalah. “Iya, soalnya disaat aku diem dia jadi tau pasti ada masalah terus dia yang cari tau sendiri dan kalo dia udah tau pasti dia bicara, dibicarin baik-baik”. (R.3) Perilaku responden 3 menunjukkan bahwa ia menggunakan *respond-focused strategy* dengan teknik *expressive suppression*. Gross & John (2003) mengungkapkan bahwa *expressive suppression* adalah serangkaian tindakan individu yang menghalangi munculnya perilaku ekspresi dari emosi yang sedang dialami. Strategi *expressive suppression* efektif untuk mengurangi perilaku ekspresi negatif namun dalam jangka panjang memiliki efek samping mengurangi kemampuan individu mengekspresikan emosi positif dan berpotensi menimbulkan akumulasi kondisi emosi negatif.

Responden 1 dan 2 tidak menunjukkan adanya *expressive suppression*. Pada responden 1 dan 2, ketika terjadi masalah mereka cenderung akan memberikan respon atau ekspresi langsung seperti marah yang muncul dalam bentuk perilaku membantah, berteriak, mengumpat, maupun langsung menghindar dari pasangan atau menangis.

Tingkat regulasi emosi seseorang juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor usia, salah satu responden mengaku bahwa semakin bertambahnya usia responden maka semakin baik tingkat regulasi emosinya, yang ditunjukkan dalam menyikapi masalah kekerasan yang dilakukan pasangannya terhadap

dirinya, seperti penuturan responden satu, “..... mungkin karna usia juga ya... jadi makin bisa berfikir gitu.. kalo dulu kan masih child anak-anak gitu jadi yang dikedepanin emosi mulu...”(R.1) Selain itu dilihat dari perbandingan usia ketiga responden responden satu dan dua yang berusia 22 tahun menunjukkan kematangan dalam meregulasi emosi sedangkan pada responden ketiga yang masih berusia 20 tahun kurang dapat meregulasi emosi dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakintinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakinterkontrol (Maider dalam Coon, 2005).

Selain usia, jenis kelamin atau gender juga mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Melihat dari hasil penelitian yang dilakukan, responden dalam penelitian ini ketiganya adalah seorang perempuan. Dimana perempuan lebih cenderung untuk menunjukkan sifat feminimnya dengan mengekspresikan emosi sedih, takut, dan cemas. Perempuan juga lebih mudah dikenali emosinya dari ekspresi raut muka dan pengungkapan yang sering terucap. Hal tersebut dapat dilihat pada ketiga responden seperti responden 1 yang menunjukkan emosi sedihnya dengan menangis ketika menghadapi emosi negatif. “Nangis... masuk kamar kost... gak mau ketemu....” (R.1) sedangkan responden 2 lebih menunjukkan dengan ekspresi raut wajah serta pengungkapan yang terucap. “..... awale ngandani kae nik, yo aku rodo anyel nesu ngono kaelah, de’e ngerti aku nesu wong rupa ku wis elek kae... terus tak jawab sisan to...”(R.2) berbeda dengan responden 3 yang cenderung untuk mengungkapkan perasaan cemas dan takut.

“Gak tau, gak bisa tenang sekecil apapun masalah tu pasti aku grogi, grusa grusu... gak bisa tenang kaya takut gitu, gimana ya... mikir terus gitu lho mbak..”(R.3) Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Fischer (dalam Coon,2005)

Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas. juga berpengaruh dalam membentuk regulasi emosi seseorang, ketika keluarga sudah tidak berfungsi secara normal maka perkembangan dari tiap anggota keluarga tersebut akan terganggu, pola asuh orang tua adalah salah satu cara untuk membentuk regulasi emosi anak semakin baik Parke (dalam Brenner & Salovey, 1997), namun hal itu tidak terjadi pada responden 3, ia mengalami kekerasan dari keluarganya, kekerasan tersebut sudah berlangsung sejak responden 3 masih kecil. *“.....papa ku mau nikah lagi tapi aku gak mau terus aku kan disekap 3 hari gak dikasih makan di kasih minum gak ada yang tau di rumah ku sendiri....”*(R.3) Hal-hal tersebut memberikan dampak pada psikologis responden 3 seperti mengakibatkan perasaan ketakutan, kepercayaan diri yang rendah, melihat diri mereka sebagai pihak yang inferior, karena mendapatkan tekanan dari keluarga dan juga pasangannya, melihat diri sebagai yang bersalah atas kejadian kekerasan yang terjadi, memiliki perasaan tidak berdaya, korban menjadi sangat tidak stabil secara emosional dengan mood yang tidak sesuai dengan situasi, serta korban akan jauh dari orang-orang yang mungkin akan menolong mereka.

Berbeda dengan responden 1 dan 2 yang pola asuh di dalam keluarganya berfungsi secara normal. Responden 1 dan 2 akan lebih baik dalam meregulasi

emosi. Hal tersebut sependapat dengan apa yang dikemukakan Parke (dalam Brenner & Salovey, 1997) yang menyatakan bahwa pola asuh adalah salah satu cara membentuk regulasi emosi anak menjadi semakin baik dengan cara orang tua mensosialisasikan emosi kepada anaknya diantaranya melalui: pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga (antara anak dengan orang tua).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga responden telah mengalami kekerasan dalam berpacaran baik itu dari segi fisik, verbal dan emosional. Ketiga responden mengalami bentuk kekerasan verbal dan emosional seperti mendapat perlakuan dimarahi, dibentak, dihina, direndahkan, dipermalukan di depan umum, diancam oleh pasangan, membuat tuduhan, dipanggil dengan sebutan yang buruk, dan disalahkan oleh pasangan. Selain kekerasan verbal dan emosional, ketiga responden juga mengalami kekerasan fisik seperti tamparan, tendangan, pukulan dan kekerasan yang mengakibatkan luka fisik di tubuh responden.

Dalam menyikapi tindak kekerasan dalam berpacaran yang terjadi responden melakukan strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007). Seperti strategi pemilihan situasi dilakukan untuk meningkatkan emosi positif responden dengan cara lebih memilih untuk bersikap baik-baik saja dalam lingkungan sosialnya pemilihan situasi ini, dengan cara tetap melakukan kegiatannya, mendengarkan musik, tetap fokus pada tugas-tugas kuliahnya.

Selanjutnya strategi yang digunakan adalah memodifikasi perilaku untuk mengurangi stressful akibat tindak kekerasan yang dialami responden. Modifikasi perilaku yang dilakukan dengan mengalihkan pembicaraan ketika topik tersebut

menuju ke hal-hal yang membuat tindak kekerasan, memilih untuk menyiram kepala dengan air supaya emosi negatifnya mereda.

Sementara itu dalam strategi regulasi emosi penyebaran atensi tidak ditemukan karena responden cenderung sulit untuk menyebarkan atensi pada hal yang lain. Pada saat ketiga responden mengalami kekerasan fisik, verbal, dan emosional dalam intensitas yang cenderung terus menerus, mereka cenderung sulit untuk melakukan penyebaran atensi dan justru larut dengan emosi yang muncul pada saat itu.

Selain itu strategi regulasi emosi yang dilakukan adalah perubahan kognitif di mana responden cenderung mampu untuk merubah persepsi atau sudut pandang mereka mengenai peristiwa yang mereka alami. Strategi tersebut muncul dalam bentuk perubahan pikiran responden seperti tetap melihat sisi positif dari pasangannya meski telah mendapatkan perlakuan kekerasan.

Strategi regulasi emosi yang terakhir di tunjukkan pada ketiga responden adalah *expressive suppressions* strategi ini membentuk hambatan ekspresi emosi yang berlebihan, strategi ini ditunjukkan dengan menekan emosi seperti tetap bersikap tenang atau diam ketika terjadi respon negatif seperti tindak kekerasan.

SARAN

Dari hasil penelitian ini terdapat saran yang dapat digunakan sebagai berikut :

1. Responden dapat memahami atau mempelajari emosi-emosi yang dialami dan mempelajari strategi regulasi yang sesuai sehingga tidak mengganggu kesehatan mental responden.

2. Bagi keluarga responden untuk memberikan dukungan yang dapat membantu responden dalam menyikapi kasus kekerasan dalam berpacaran yang dialami.
3. Pemberian sosialisasi mengenai kekerasan dalam berpacaran, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang kekerasan dalam berpacaran dan dapat diserap oleh kaum remaja yang umumnya menjadi penyintas kekerasan dalam berpacaran. Hal ini dimaksudkan agar mereka penyintas kekerasan dalam berpacaran memiliki kekuatan untuk memutuskan sesuatu yang tepat ketika mengalami dating kekerasan dalam berpacaran

DAFTAR PUSTAKA

- Brenner, E., & Salovey, P. (1997). *Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations*. New York, NY, US: Basic Books.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Violence Prevention intimate partner violence. <https://www.cdc.gov/ViolencePrevention/intimatepartnerviolence/consequences.html>
- DeGenova, M. (2008). *Intimate relationships, marriage & families*. New York: McGraw-Hill.
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial*. *Journal Personality and Social Psychology*, 24, 279–288.
- Gross, J. (2007). *Emotion regulation: Past, present, future, Cognition and Emotion*, 13, 551–573.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Katz, L. F., Anest, A., & Hessler, D. M. (2007). *Domestic Violence, Emotional Competence, and Child Adjustment*. *Journal of Family Psychology*, 20, 1, 56-67. doi: 10.1111/j.1467-9507.2007.00401.x.

- Kelly, P., Cheng, A.-L., Dieckmann, E. P., & Martinez, E. (2008). *Dating Violence and Girls in the Juvenile Justice System*. *Advances in Sociology Research* , 24, 9, 1536-1551.
- Kencono, R. A. (2016). *Kesabaran dan regulasi emosi pasien pasca stroke*. *Psyco Idea Jurnal*, 2 , 2.
- Krug, E. G., Mercy, J. A., Dahlberg, L. L., & Zwi, A. B. (2002). *The world report on violence and health*. *Journal of Family Psychology*, 22, 5, 794-797. doi: 10.1037/a0013516
- Kurniasih, W. (2013). *Regulasi emosi remaja yang memiliki pola asuh otoriter*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kusbadini, W., & Suprapti, V. (2014). *Psychological Well Being Perempuan Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Kekerasan dalam Pacaran*. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3,2, 82-85.
- Luthra, R., & Gidycz, A. (2006). *J Interpers Violence 2006. Dating Violence Among College Men and Women: Evaluation of a Theoretical Model*. *Journal of Marriage and Family*, 45,141–151.
- Maharani, S. Y. (2013). *Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10, 20-36.
- Marcus, R. (2007). *Aggression and Violence in Adolescence*. New York: Cambridge University Press.
- Millett, K. (1970). *Sexual Politics*. Garden City, New York: Doubleday.
- Moleong, L. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Offset.
- Muri, Y. A. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Murray, C. E. (2007). *Dating Violence Among College Students: Key Issues for College Counselors*. *Journal of College Counseling*, 10, 79-89.
- O'Keefe, M. (2005). *Teen Dating Violence: A Review of Risk Factors and Prevention Efforts*. *Vawnet Applied Research Forum*, 11, 193–207.
- O'Leary, K., & Hettrich, E. (2007). *Relationships Females' Reasons for Their Physical Aggression in Dating*. *Journal Interpersonal Violence*, 22; 1131.

- Poegoeh, D. P., & Hamidah. (2016). *Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 1,1,12-16.
- Pujosuwarno, S. (1993). *Berbagai Pendekatan Dalam Konseling*. Yogyakarta: Menara Mass Offset.
- Saltzman, L. E., Fanslow, J. F., McMahon, P. M., & Shelley, G. A. (2015). *Intimate Partner Violence Surveillance*. Journal of Personality and Social Psychology, 95, 166–180.
- Shaffer, D. (2005). *Social and Personality Development*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning, Sixth edition.
- Straus, M. A. (2004). *Prevalence of Violence Against Dating Partners by Male and Female University Students Worldwide*. Journal of Family Violence, 10, 7, 790-811.
- Straus, S. (2007). The Order of Genocide : The Dynamics of Genocide in Rwanda. *Genocide Studies and Prevention*. Journal of Family Violence, 20, 219–230.
- Suci, Hakimi, & Elli. (2012). *Kekerasan dalam pacaran dan kecemasan pada remaja putri di kabupaten purworejo*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6,1, 1-74.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Veronica, S. (2014). *Dinamika emosi remaja putri yang sedang mengalami kekerasan dalam pacaran*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 3,3.
- Warkentin, J. (2018). *Dating Violence and Sexual Assault Among College Men*. Journal of Family Violence, 22, 523-532.
- Wilson, J. (1999). *Emotion Related Regulation : An Emerging Construct*. Developmental Psychology, 35,1, 214 – 222.